

# Thérapie Connaissance & Amour de Soi



## Pour Qui ?

- Toute personne de plus de 18 ans ayant l'envie d'apprendre sur soi, de se comprendre



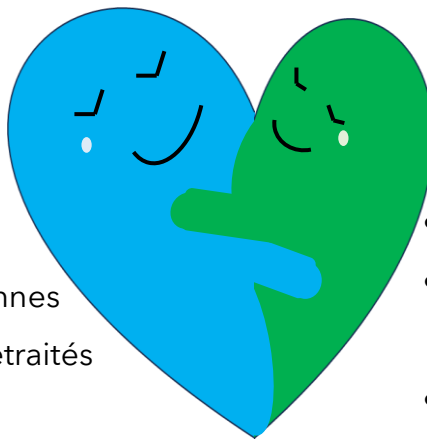
## Pour Quoi ?

- Quête de Soi, se connaître, se découvrir, apprendre sur soi, cultiver l'amour de Soi
- Manque de confiance en soi, perte de l'estime de soi, difficultés relationnelles, haine de soi
- Développement personnel...



## Prix - Durée - Lieu

- 65 € TTC la consultation de 1h - 1h30
- Tarif réduit pour les étudiants, les personnes sans emploi et les retraités
- Sur rendez-vous
- À Beauvau, Baugé ou au Lac de Malagué
- 15 séances minimum



## Bénéfices

- Meilleure compréhension de Soi
- Amélioration de la connaissance de Soi
- Acceptation de soi
- Développement de l'Amour de Soi
- Embellissement de sa vie



## Programme

- Recueil du motif de la consultation
  - Écoute de votre récit de vie, de vos antécédents familiaux, de vos traumatismes
- Évaluation de votre estime de soi, de votre dépendance affective, de la qualité de vos relations interpersonnelles et de votre perception de vous-même
  - Identification de vos forces, de vos valeurs et de vos masques de personnalité
- Étude de votre état émotionnel et pratique de relaxation selon plusieurs techniques
  - Psychogénéalogie et constellations familiales
  - Découverte de vos parts d'ombre, traversée et acceptation
- Initiation à la pleine conscience et aux intelligences vitale, du cœur et intellectuelle
- Sur votre chemin de la Connaissance et de l'Amour de Soi : accompagnement et suivi



## Me contacter :

Holi Shanti - Delphine Hosy - 06.83.80.74.19

delphine@holishanti.com

<https://www.holishanti.com>